

週間献立表(カロリー調整食1440)



1月5日(月)				1月6日(火)				1月7日(水)				1月8日(木)				1月9日(金)				
朝食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	ロールキャベツのスープ煮			卵乳麦	干草焼き			卵	揚げ豆腐のおろしポン酢かけ			麦	白菜とがんもの煮物			麦	白身魚のしんじょう			卵麦
	レンコンとフキの煮物			麦	五色煮豆			卵麦	鶏じゃがが煮			麦落	チキンアラビータ			麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦
	鶏肉の青じそ南蛮			麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			麦	コンニャクの辛味炒め			乳麦落	切干大根としらすの煮物			麦	カリフラワーのさっぱりサラダ			卵麦
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	149kcal	342kcal					
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g					
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.6g	8.1g					
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.6g	54.5g					
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg						
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g						
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	サワラのごま焼			麦	豚肉と野菜の中華炒め			麦か	白身魚の唐揚げ			麦	鶏のごまタレ煮			麦	豚肉ときのこのコンソメバター			乳麦
	人参のレモン煮			乳麦	鶏肉ピーマン炒め			麦	コーンバター			乳麦	スパンソー			乳麦	高野豆腐の味噌煮			卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み			乳麦	キャベツの土佐煮			麦	白菜の煮びたし			麦	竹輪の五色きんぴら			卵乳麦	人参しりしり			麦
	ナスのおろし和え			麦					竹輪のソースマヨ			卵	かぶの洋風煮			乳麦				
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット
	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	226kcal	419kcal					
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g					
	脂質	15.8g	16.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.3g	13.8g					
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	11.1g	53.0g						
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	670mg	671mg						
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	鶏肉としめじのケチャップ煮			麦	ホッケの磯辺焼			麦	鶏肉の塩こうじ焼			麦	アジの幽庵焼			麦	鶏肉とれんこんの照り煮			麦
	ひじきと挽肉の炒め物			乳麦	ふきのきんぴら			麦	人参のきんぴら			麦	オニオンソテー			乳麦	法蓮草の煮びたし			麦
	カリフラワーの煮物			卵麦か	揚げと人参の煮びたし			麦	中華うま煮			卵乳麦か	ごぼう大豆			麦	麩の野菜あんかけ			麦
					マカロニと法蓮草のソテー			乳麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮			乳麦	スープキャベツ			乳麦	大根とベーコンの煮物			卵乳麦
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット
	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	441kcal					
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.0g	18.3g					
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	11.8g	12.3g					
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.9g	60.8g						
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	797mg	798mg						
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g						
合計	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット
	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal					
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.8g	48.7g					
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g					
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	42.6g	168.3g					
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2185mg	2188mg					
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g					
	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal					
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g					
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.7g	41.2g					
炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	70.4g	196.1g						
ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2261mg	2264mg						
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g						
合計(間食込)	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット
エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal						
たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g						
脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.7g	41.2g						
炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	70.4g	196.1g						
ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2261mg	2264mg						
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g						